

Ywonne Wiklund
Västerbottens läns landsting
Ywonne.wiklund@vll.se
070-648 73 15



tobaks**FRI**
duo

– en metod från Västerbottens läns landsting



VARMT VÄLKOMMEN

*Nationell Mötesplats
Tobaksfri duo*

på

Grand Hôtel i Stockholm

1 - 2 februari 2016

tobaks**FRI**
duo



Med gäster, samarbetspartners
deltagare
vänner
från:

Tärnaby
Luleå
Skellefteå
Umeå
Hörnefors
Vindeln
Åre
Sundsvall
Bergsjö
Ovanåker
Borlänge
Gävle
Uppsala
Håbo
Tierp
Linköping
Nyköping
Mariefred
Göteborg
Kalmar
Stockholm
Hässleholm

tobaks**FRI**
duo

Dagens program och hållpunkter

**NATIONELL MÖTESPLATS 1-2 FEBRUARI 2016
GRAND HÔTEL, STOCKHOLM**

Glödhatt:

FOLKHÄLSOMINISTERN BESÖKER OSS!

MÅNDAG 1 FEBRUARI 10.00-16.00
Morgonika kl. 9.30
Programmet börjar kl 10

- **Tobaksfri duo 1993-2016**
Ywonne Wiklund, hälsoutvecklare med nationell ansvar från Västerbottens läns landsting
- **5 minuter**
Inspiration från några verksamheter
- **Tobaksfri Skoltid NU**
Niklas Odén, inspirerande föreläsare med många års erfarenhet som metodutvecklare.

Lunch med Västerbottens tema

- **ANDT på schemat**
– utsett av Drogfokus till årets förebyggande insats 2015. Presenteras av projektgruppen från Dalarna.
- **Sociala medier**
– "dagens ungdomsgård", Johanna Nordström coach på Tobaksfri duo
- **Vuxenansvar och ledarskap**
Maria Nilsson, forskare med 30 års erfarenhet av förebyggande arbete bland barn och unga

Under dagen reflekterar vi kring årets tema:
Respekt – tobaksfri framtid

TISDAG 2 FEBRUARI KL 8.30-12.00

- **Aktuellt och nytt** inom Tobaksfri duos olika utvecklingsområden
- **Introduktion av nya hemsidan**
- **Ämnesinriktade gruppdiskussioner**

Vi erbjuder också 30 minuters handledning i arbetet med ert läns/kommuns hemsida. Boka i samband med anmälan.

TISDAG 2 FEBRUARI

**VI FÅR BESÖK AV
FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN
OCH FOLKHÄLSOMINISTER
GABRIEL WIKSTRÖM**



OBS! Antalet platser är begränsade.
Kostnad båda dagarna 800 kr. Endast 1 februari 600 kr.
Anmäl senast 15 januari till: ywonne.wiklund@vll.se
Anga ev specialkost, fakturaadress och önskemål om stjärthjälp med hemsidan

Västerbottensveckorna på Grand Hôtel genomförs för 26:e året i rad. Boka bord i god tid för att få den fantastiska Västerbottensbuffén. Mer information på vasterbotten.nu

tobaksFRI duo

Tobaksfri duo finns på hundratals skolor i 11 län och fler än 70 kommuner

10.00 Välkommen presentation och Tobaksfri duo kavalkad... med vänner från Västerbotten

5 minuter med vänner från landet
RESPEKT

11.15 Tobaksfri Skoltid NU med Niklas

12.00 Lunch

13.15 ANDT på schemat med Göran och Margareta

14.00 Sociala medier med Johanna

14.30 Eftermiddagspaus med kakbuffé

15.00 Om vuxenansvar och ledarskap med Maria

tobaks**FRI**
duo



Årets rosa tråd **RESPEKT**

1993 - 2016

- 1993 Vilhelmina och Tärnaby var allra först
- 1994 5 skolor
- 1995 9 skolor
- 1996 12 skolor
- 1997 Verksamheten permanentas - FTV operativ aktör
- 2003 41 skolor
- 2006 48 skolor i 15 kommuner
- 2007 51 skolor i 17 kommuner
- 2009 42 kommuner Tobaksfri Duo Norr
- 2010 Nationell spridning
- 2012 56 kommuner
- 2013 64 kommuner
- 2014 70 kommuner
- 2015 73 kommuner
- 2016

23 år med Tobaksfri duo

Det var en gång...

FRIHETER

från TOBAKSFRI DUO i maj 2002

LEDARE

Vår sommar går inte upp i rök!

Det är var! Och då är det ju inte långt kvar till den vackra, härliga sommaren... och med den uti efterlandet loo.

För oss som arbetar med Tobaksfri duo innebär våren att vi skall utgå bra till och till! Inomhus och utomhus... för att bestämma sig för ett såg till tobak.

I våra lugn de första del. Under 2002 bestämmes sig var för att vara tobaksfri - mig - ni - ni - ni - ni!

En viktig del i vår bildning som är med i Tobaksfri duo är att det som är ett medvetet och tydligt mål är att vi ska bli en del av Tobaksfri duo i våra hem och i våra arbetsplatser.

Det finns en tobaksfri duo i så många och många olika typer av företag och verksamheter som det är omöjligt att räkna upp dem alla. Det är en fantastisk känsla att få en del av Tobaksfri duo i sitt företag och i sin verksamhet.

Det är också en fantastisk känsla att få en del av Tobaksfri duo i sin verksamhet.

ANJA
är också tobaksfri

ANJA FÄRSÖN
Är en av våra mest aktiva medlemmar i Tobaksfri duo. Hon är utbildad lärare och arbetar som lärare på Långsundsskolan i Långsund. Hon har varit med i Tobaksfri duo sedan starten och har varit en av de mest aktiva medlemmarna i gruppen. Hon har också varit med i flera av våra kampanjer och har varit en av de mest aktiva medlemmarna i gruppen.

TOBAKSFRIDUO
Är en av våra mest aktiva medlemmar i Tobaksfri duo. Hon är utbildad lärare och arbetar som lärare på Långsundsskolan i Långsund. Hon har varit med i Tobaksfri duo sedan starten och har varit en av de mest aktiva medlemmarna i gruppen. Hon har också varit med i flera av våra kampanjer och har varit en av de mest aktiva medlemmarna i gruppen.



Lena, Anna och Lena är våra samordnare inom Folkhälsan. Med på bilden är också Maria Nilsson från Samhällsmedicin.

FRIHETER

från TOBAKSFRI DUO i maj 2002

LEDARE

ALDRIG!

Det är aldrig ha rökt en cigarett i minnen!
eller ha en påkoppa... säger Hans Andersson vid fester i arbetslivet.
Jag behåller sin hälsa med gänget av rökare eller inte.
Jag bryor helna arm.

Hans Andersson är en av de mest aktiva medlemmarna i Tobaksfri duo. Han har varit med i Tobaksfri duo sedan starten och har varit en av de mest aktiva medlemmarna i gruppen. Han har också varit med i flera av våra kampanjer och har varit en av de mest aktiva medlemmarna i gruppen.

TACK FÖR ARBETET
Det är en fantastisk känsla att få en del av Tobaksfri duo i sitt företag och i sin verksamhet.

Vi har mött ministrar



STATSMINISTERN

håller med Tobaksfri duo

Tobaksfri duo har fått brev av statsminister Göran Persson. Och han är helt överens med oss om att vi ska satsa mer på tobaksfrihet. Dessutom kommer det skärpta lagar mot tobaksreklam 30 juli nästa år.

Förslagen går ut på att all reklam av tobak förbjuds, utom där man säljer tobak. Däremot får marknadsföring fort-

farande ske inom tobaksbranschen. Och vi kan – tyvärr – inte hindra t ex tidningar som görs utomlands från att innehålla tobaksreklam.

Det blir också förbjudet att marknadsföra varor och tjänster, t ex kläder, som heter likadant som ett tobaksmärke eller har samma logotyp.

Tobaksföretagen får inte heller sponsra t ex evenemang så att det blir reklam för en tobaksvara.

Allt enligt statsminister Göran Persson.

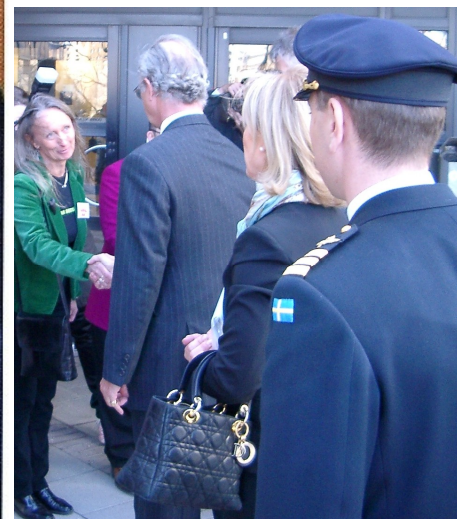


Maria Nilsson, Nathalie Hedström, Patricia Lambert, Lisa Karlsson, Emma Jansson, Zanele Mthembu och Ywonne Wiklund. Foto: Jan Alfredsson

BESÖK från Sydafrika

Tobaksfri Duo har under våren haft besök av Patricia Lambert och Zanele Mthembu som arbetar med tobaksfrågor på Hälsoministeriet i Sydafrika. Vi passade på att göra ett besök på Linneaskolan och träffa elever och skolpersonal som är engagerade i arbetet med Tobaksfri Duo. De berättade för dessa mycket intresserade kvinnor om skolans arbete och hur detta tobaksförebyggande arbete bedrivs Västerbotten. De hoppades kunna överföra en del av idéerna med Tobaksfri Duo till sina skolor och ungdomar.

och kungligheter...

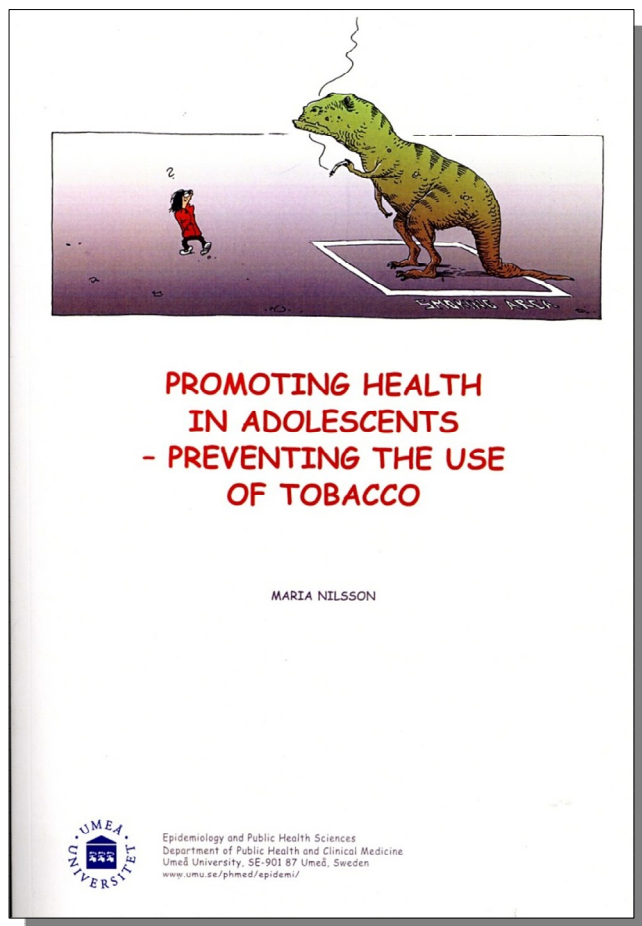


Ywonne Wiklund passade på att lämna över lite material till kungaparet.

Möte med **kungaparet**

I april 2005 deltog Ywonne som är länsansvarig för Tobaksfri Duo på en Nordisk förebyggarkonferens i Stockholm där kungaparet var hedersgäster.

Utvärderats, nominerats ...



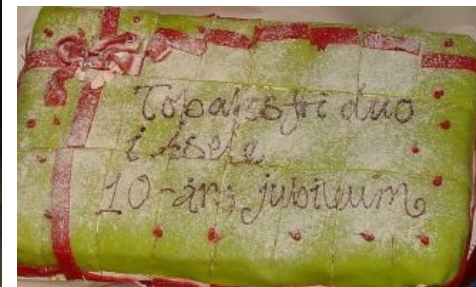
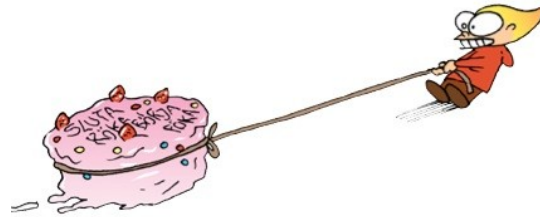
Maria spikar
avhandlingen

och premierats...



Månadens verksamhet
inom landstinget 2006

Vi har firat...



Åsele skolans 10 års jubileum 2007

tobaks**FRI**
duo

och jubilerat ...



10 år med Folktandvården 2007

tobaks**FRI**
duo

... och jubilerat

Inbjudan

10 NOVEMBER 2008



Anmäl dig nu!
Årets elevaktivitetsdag
10 november

Tobaksfri Duo fyller 15 år, det ska vi fira!

Vi börjar firandet med en konsert på Idunteatern i Umeå Folkets hus där vi också startar kampanjen för Tobakens barn.

Vi nijer oss inte med att bestämma oss för tobaksfrihet, vi vill också sprida kunskap om barnen som tobaksindustrin stjäl framtiden av – barnen som arbetar på tobaksfälten i Brasilien.

FEMTON ÅRS JUBILEUM 1993 – 2008



Program 10 november

- Kl 14.30 Ungdomar från hela Västerbotten anländer till Umeå Folkets hus.
- Kl 15.00 Filmen Tobakens Barn presenteras av Kattis Hellberg journalist och Fredrik Söderhielm general-sekreterare A Non Smoking Generation. Förberedelse inför manifestationen.
- Kl 16.30 Manifestation på torget med alla deltagares bidrag. Fritid.
- Kl 18.30 Konsert på Idun med bl a Daniel Lindström, Behrang Miri, myckisgruppen Balagans och konferencieren Babham från Sirkus Alfons.
- Kl 21.30 Bussar avgår hemåt.

Årets Elevaktivitetsdag i Västerbotten går av stapeln den 10 november. Då inleds även en nationell insamling till förmån för Tobakens Barn i ett samarbete mellan Tobaksfri Duo och A Non Smoking Generation.

Vi kommer att dela ut ett blad med prisvärda rabatterbjudande och lottor ut finvinster skänkta av olika företag.



Anmäl dig senast 15 oktober!



tobaks **FRI**
duo

... och jubilerat



Foto: Yvonne Wiklund och Kenna Lindström
Illustrator: Niklas Eriksson



Vilken plats är väl mer lämplig att jubilera på än en av de platser där allt startade. Tidigt hörde personal från både skolan och Folkvandvården i Tärnaby av sig med budskapet: Vi vill att Tobaksfri duo firar 20-årsjubileet här. Och visst blev det ett härligt firande!

tobaks**FRI**
duo

... och firat på Grand



tobaks**FRI**
duo

Demonstrerat...



och samlat in pengar...



Tobaks! Duo i samarbete med A Non Smoking Generation.

Gör skillnad – arbeta för Tobakens Barn du också

Vi uppmanar alla skolor att under höstterminen genomföra en arbetsdag för att samla in pengar till Tobakens Barn i Brasilien. Gärna under Tobaksfria veckan, vecka 47, som uppmärksammas i hela landet.

ALLA KAN BIDRA GENOM ATT:

- Tvätta fönster och bilar
- Städa – hemma, hos grannen, ett garaget eller förråd
- Baka och sälj bröd...
- Måla tavlor eller vykort – ordna en utställning och sälj tavlor och kort
- Ordna en loppis
- Lämna igen kundvagnar och lägga pengarna till insamlingen
- Arrangera en konsert
- Skramla bössor
- Arbeta några timmar, t ex städa, på ett företag
- Kratta löv
- Utmana företag på orten att ge en summa pengar – och uppmärksamma detta i lokala media eller genom tack-kort, tack-fika eller...

Jobba med ämnet på skoltid. Prata med skolledningen och lärarna.
Bra skolmaterial finns på www.tobaccoschildren.org



Tävling

Den skola som samlar in mest pengar till Tobakens Barn vinner Heidi Anderssons specialdesignade armbrytarbord. Armbyterskan bjuder dessutom på ett personlig besök på skolan och en första instruktion av bordet.

Byskeskolan vann armbrytarbordet, de samlade in 16 975 kr

tobaks **FRI**
duo

Åkt på Ungdomskonferenser...



och uppvaktat socialdepartementet



Till Sveriges regering och makthavare – ett upprop från oss barn och unga

"Om man ska dömas av ett på vilket sätt man ska dömas, så ska man dömas på ett sätt som är rätt. Allt för barn!"

Vi behöver ändring här, hela världen, och vi vill säga till alla ALLA, på något sätt ett uttryck för er utvärdering här, för att vi ska kunna säga "tobaksfri". Alla vet att tobak är skadligt och dödligt och även för barn och ungdomar. Det är skadligt även för dem som inte brukar röka på jobbet eller i skolan. Och det är skadligt för alla barn och ungdomar som inte ska bli sjuk. Och det är skadligt för alla barn och ungdomar som inte ska bli sjuk. Och det är skadligt för alla barn och ungdomar som inte ska bli sjuk.

Det är viktigt att vi i vår värld ska ha ett uttryck för oss barn och ungdomar. Det är viktigt att vi i vår värld ska ha ett uttryck för oss barn och ungdomar. Det är viktigt att vi i vår värld ska ha ett uttryck för oss barn och ungdomar. Det är viktigt att vi i vår värld ska ha ett uttryck för oss barn och ungdomar.

Vi säger: Tobaksfri Duo, af Han Smoking Convention och Smart Ungdom har skickat den här deklarationen till er. Vi vill att ni ska ta tillvara på den här deklarationen. Vi vill att ni ska ta tillvara på den här deklarationen. Vi vill att ni ska ta tillvara på den här deklarationen. Vi vill att ni ska ta tillvara på den här deklarationen.

Vi vill att ni ska ta tillvara på den här deklarationen. Vi vill att ni ska ta tillvara på den här deklarationen. Vi vill att ni ska ta tillvara på den här deklarationen. Vi vill att ni ska ta tillvara på den här deklarationen. Vi vill att ni ska ta tillvara på den här deklarationen.

Deklaration för Tobaksfria barn och ungdomar

Vi har och säger till:	Om vad vi vill ha ändring på:
Om att alla tobaksprodukter ska vara fria från nikotin och koffein.	Artikel 11, 14
Om att tobaksprodukter ska vara fria från nikotin och koffein.	Artikel 11, 14, 15
Om att tobaksprodukter ska vara fria från nikotin och koffein.	Artikel 12
Om att tobaksprodukter ska vara fria från nikotin och koffein.	Artikel 9
Om att tobaksprodukter ska vara fria från nikotin och koffein.	Artikel 7
Om att tobaksprodukter ska vara fria från nikotin och koffein.	Artikel 10
Om att tobaksprodukter ska vara fria från nikotin och koffein.	Artikel 11, 14
Om att tobaksprodukter ska vara fria från nikotin och koffein.	Artikel 11

Vi vill att ni ska ta tillvara på den här deklarationen. Vi vill att ni ska ta tillvara på den här deklarationen. Vi vill att ni ska ta tillvara på den här deklarationen. Vi vill att ni ska ta tillvara på den här deklarationen. Vi vill att ni ska ta tillvara på den här deklarationen.

1 juni 2014

Spelat in film...



och ordnat musikfester ...



Ordnat tävlingar



Tävling
Skapa en aktivitet som stärker tobaksfrihet på skolan

Vinn
upp till 15 000 kronor

All information på tobaksfri.se

tobaks**FRI**
duo

The poster features a photograph of a person performing a handstand on a bar in a gymnasium, with another person sitting on the bar in the foreground.

2010



Tävling!

Skapa en aktivitet som stärker tobaksfrihet i kompisgänget, i klassen, i laget, på skolan eller på orten.

40 000:-
att dela på i vinstpotten!

Tävlingsregler på www.tobaksfri.se

tobaks**FRI**
duo

The poster includes a cartoon illustration of a character with a large yellow hair tuft running towards a building with a sign that says 'IKVÄLL DISCO'.

2011



Teckningstävling
för en hållbar utveckling

Tobaksfri Duo inbjuder elever på länets åk 4-9 skolor till en tecknings- och skapartävling

och en tobaksfri framtid

1:a pris
till klassen och skolan med vinnande bidrag

10 000 kronor till klassen och skolan bjuds på en konsert med gruppen Mates of Mine

2:a pris - 2500 kr till klassen med vinnaren
3:e pris - Tobaksfri Duos profilmaterial till flera vinnare

Skapa din/er bild över hur man når eller hur en tobaksfri framtid kan se ut, **färdstämningen har inga gränser**. Arbeta individuellt, i grupp eller skapa en bild tillsammans i klassen. **Valfri teknik och valfri storlek!**

Vinnarna utses av en jury under en konferens för tobaksfri skoltid **vecka 47 2013, Tobaksfria veckan**
Bidragen kommer att ställas ut i samband med Sveriges största förebyggande tobakskonferens LUFT, i Umeå oktober 2014.

Bidragen ska vara oss tillhanda senast 25 oktober 2013
Skolas/Ämnets OI, Paverne Allård Lundingsplan 1, Åkeshögen 11, 901 89 Umeå
Solen och solen på tillget, tel: 070-6887933, e-post: www@skolasduo.se

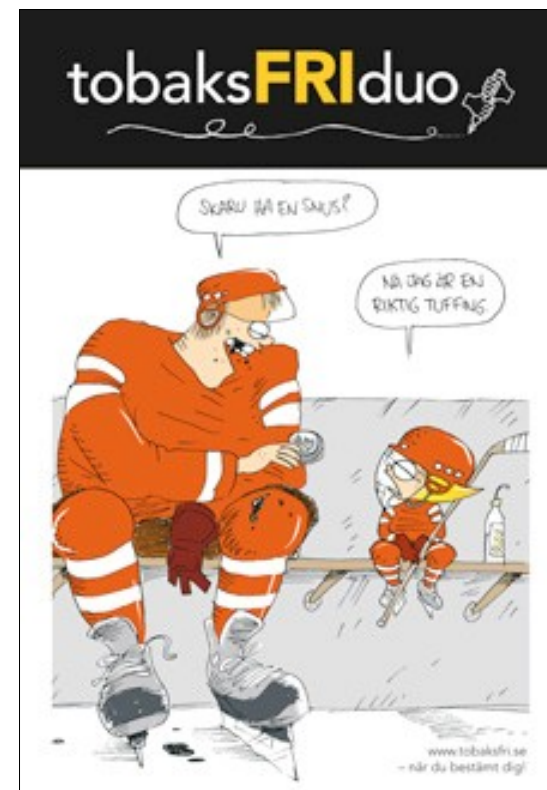
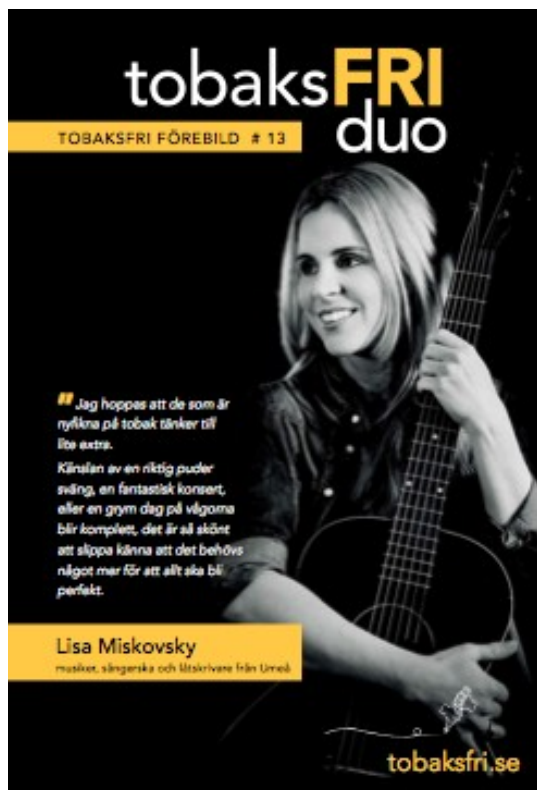
tobaks**FRI**
duo

The poster features a cartoon illustration of a character with a large yellow hair tuft sitting at a desk and drawing.

2013 →

tobaks**FRI**
duo

och gjort affischer...



tobaks**FRI**duo

Skapat och ställt ut ...



haft kul med med elevaktiviteter



och skrattat...



Jörgen Engel provar sin nya T-shirt från Tobaksfri Duo.



tobaks **FRI**
duo

Varit värdar för LUFT konferensen

 <p>LUFT UMEÅ</p> <p>SVERIGES STÖRSTA KONFERENS INOM TOBAKSOMRÅDET</p> <p>2-3 OKTOBER 2014</p>		 <p>LUFT UMEÅ</p> <p>SVERIGES STÖRSTA KONFERENS INOM TOBAKSOMRÅDET</p> <p>2-3 OKTOBER 2014</p>	 <p>2014 UMEÅ CAPITAL OF CULTURE</p>
 <p>PROGRAM</p>	 <p>LUFT UMEÅ</p> <p>SVERIGES STÖRSTA KONFERENS INOM TOBAKSOMRÅDET</p> <p>2-3 OKTOBER 2014</p>	<p>” Känslan av en riktig puder- sväng, en fantastisk konsert, eller en grym dag på vägarna blir komplett, det är så skönt att slippa känna att det behövs något mer för att allt ska bli perfekt.</p> <p>Lisa Miskovsky tobaksfri förebild</p>	
 <p>BOENDE & RESA</p>			
 <p>ANMÄLAN</p>	 <p>LUFT UMEÅ</p> <p>SVERIGES STÖRSTA KONFERENS INOM TOBAKSOMRÅDET</p> <p>2-3 OKTOBER 2014</p>	 <p>LUFT UMEÅ</p> <p>SVERIGES STÖRSTA KONFERENS INOM TOBAKSOMRÅDET</p> <p>2-3 OKTOBER 2014</p>	
 <p>UMEÅ</p>			
 <p>ÅRETS TEMA</p>			
 <p>UTSTÄLLARE & POSTERS</p>			
 <p>PARTNERS & SPONSORER</p>			
 <p>DOKUMENTATION</p>			

Satsat på unga coacher



och samarbete...



A NON SMOKING
Generation[®]

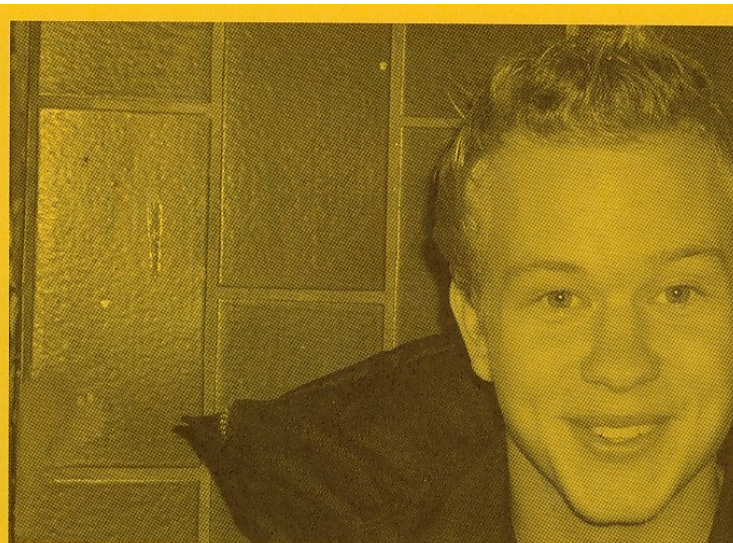


Länsstyrelsen
Västerbotten

Med flera med flera.....

tobaks **FRI**
duo

Citerat unga...



– SÅ JÄVLA ÄCKLIGT!

Och det funkar inte att bara feströka, man blir beroende ändå.

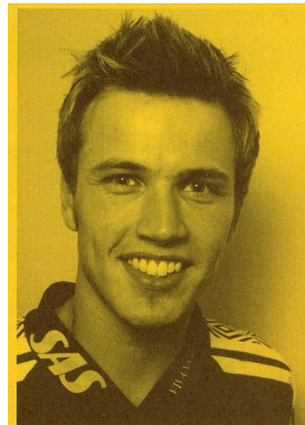
Så säger Johan Holmgren, 17 år, som spelar gitarr i Umeå bandet The Prowse.

Han brukade feströka förut men tyckte att det bara blev äckligare för varje gång. Nu skulle han aldrig få för sig att röka.

– Min tjej brukar feströka ibland, men jag försöker alltid få henne att låta bli, för det smakar så jävla äckligt att kyssa henne sen! Om hon skulle börja röka, så skulle jag göra allt för att få henne att sluta. Jag har sett vad rökning gör med folk, berättar han.

Ekonomi spelar också stor roll tycker Johan.

– När man väl blivit beroende kanske man röker ungefär ett paket om dagen och det kostar ju runt 35 spänn – alltså lika mycket som att äta ett skrovsmål varje vardag eller gå på bio tre-fyra kvällar i veckan. Det är mycket pengar!



– VIDRIGT!

Jag skulle aldrig kyssa en tjej som röker.

Det är vidrigt helt enkelt.

Så säger Richard Bagge, 24 år och elitspelare i innebandy.

Richard har själv aldrig provat att röka och är helt övertygad om att han inte kommer att göra det heller.

– Jag har inte ens hållit i en glödande cigarett och är faktiskt ganska stolt över det, berättar han.

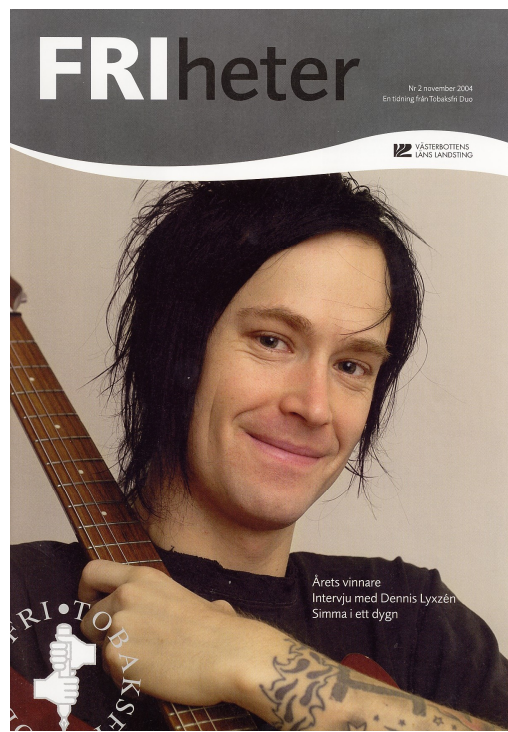
Om tjejer och rökning har han en bestämd uppfattning.

– Det finns inget positivt alls med det. Framförallt luktar det så fruktansvärt illa. Om min flickvän började röka, skulle jag ha väldigt svårt att acceptera det. Det skulle i alla fall bli enorma diskussioner, slår Richard fast. Jag kan inte förstå hur någon vill vara tillsammans med en rökare.

och gjort en tidning ...



2003



2004



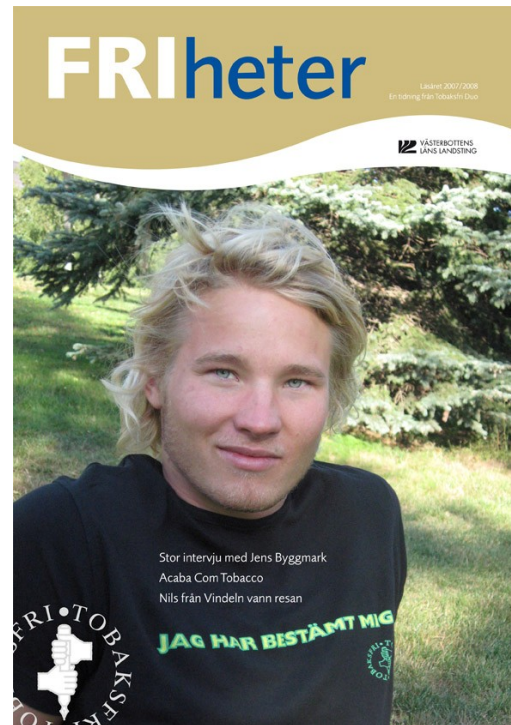
2005

tobaks **FRI**
duo

med förebilder i världsklass



2006



2007



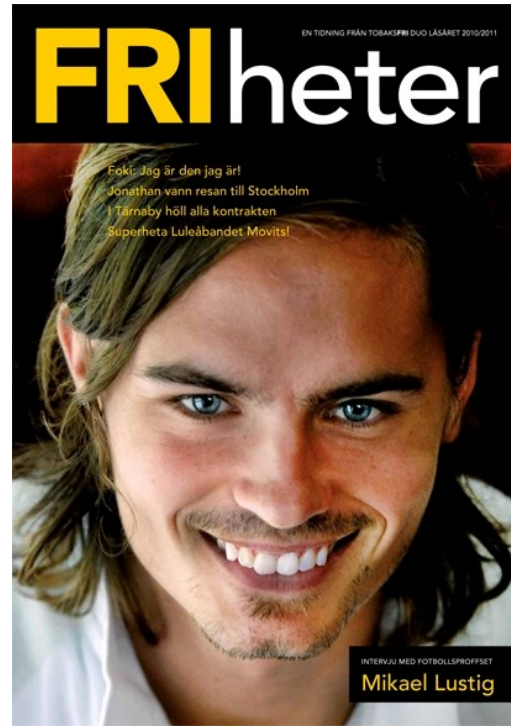
2008

tobaks **FRI**
duo

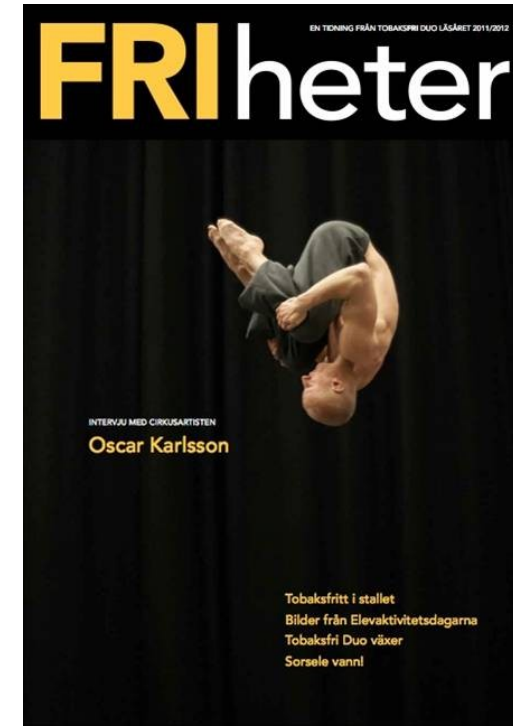
år efter år...



2009



2010



2011

efter år...



2012



2013 - 2014



2015

tobaksFRI duo

Delat ut bokmärken ...

4 tobaks**FRI** duo
TOBAKSFRI FÖREBILD



Charlotte
"Tobak känns så himla onödigt!
Varför börja med något som
kostar pengar och som förstör
så himla mycket?"
Det väldigt roligt när man gjort
något bra och jag tycker det är
viktigt att kunna njuta av det just
när det händer. Men tobak skul-
le påverka min synuppövning.
Jag skulle aldrig stoppa i mig
eller dra ner något sådant i mina
lungor."

Charlotte Kalla är en av värld-
ens bästa längdskidåkare.



tobaksfri.se

10 tobaks**FRI** duo
TOBAKSFRI FÖREBILD



Oscar
"ALDRIG! Jag har aldrig varken
rökt eller snusat. Faktiskt inte
ens testat.
Livet är för kort för att göra
något man inte trivs med.
Det finns inte heller någon
anledning att korta ner det liv
man har med tobak.
Så lev så länge du kan med
det du vill göra!"

Oscar Karlsson, från Umeå
är internationell cirkusartist i
gruppen Balagens.



tobaksfri.se

17 tobaks**FRI** duo
TOBAKSFRI FÖREBILD



Jossan
"Absolut inte! Jag skulle aldrig
komma på tanken att röka eller
snusa. Det är inte bra för hälsan
och kroppen – och är ju ingen
bra kombination med min sport
Jag har vuxit upp i en tobaksfri
värld och har inga vänner som
röker, så det är liksom naturligt
att inte använda tobak."

Josefin Vesterberg är en duktig
forward och får därför allt mer
speltid i Northland Basket och
i ungdomslandslaget.



tobaksfri.se

14 tobaks**FRI** duo
TOBAKSFRI FÖREBILD



Thomas
"Jag uppskattar verkligen att
det är rökförbud på de flesta
spelningarna. Det är helt fan-
tastiskt att inte behöva lukta
rök och framförallt inte behöva
utsättas för passiv rökning.
Tro på dig själv, och satsa på
det du tycker är intressant och
roligt!"

Thomas Hedlund musiker
och trummis i Deportees
från Umeå.



tobaksfri.se

13 tobaks**FRI** duo
TOBAKSFRI FÖREBILD



Lisa
"Jag hoppas att de som är
nyfikna på tobak tänker till
lite extra.
Känslan av en riktig puder
sväng, en fantastisk konsert,
eller en gym dag på vägorna
blir komplett, det är så skönt
att slippa känna att det behövs
något mer för att allt ska bli
perfekt."

Lisa Miskovsky musiker,
sångerska och låtskrivare
från Umeå.



tobaksfri.se

tobaks**FRI** duo



I Tobaksfri Duo skriver en elev
och en vuxen på ett kontrakt
på att de ska vara tobaksfria
till eleven går ut klass 9 (minst).
Varje år intygar duon att de
hållit kontraktet.
Eleven får ett medlemskort
som ger fina förmåner, möjlig-
het att åka på någon aktivitet
eller ungdomsutbildning och
att delta i olika lotterier med
fina priser.
Att bestämma sig för att bli
medlem i Tobaksfri Duo är vad
tusentals ungdomar gör, ett
beslut som också leder till att
många vuxna slutar.
Grattis till ditt tobaksfria vall



tobaksfri.se

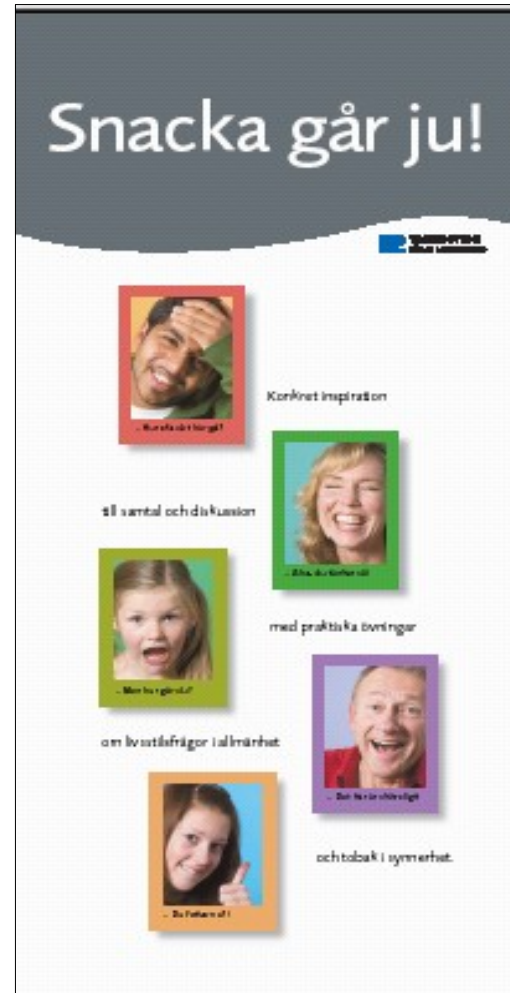
... och designat profilmaterial



Tagit fram en handledning ...



Och annat
metodmaterial



tobaksFRI
duo

... och material för tandvården

Vi talar om tobak!



Om du röker eller snusar skadar det din kropp.
Vi som jobbar med tandvård ser det på dina tänder och i din mun.

Det bästa är att aldrig börja.
Men har du börjat har vi bra tips när du vill sluta.
För det går – vi lovar!

Är du tobaksfri, känn dig stolt,
du är fri och slipper bli sjuk och fattig.

tobaks**FRI**duo

TANDVÅRDEN

tobaks**FRI**duo

Check-lista
– för ett bra samtal om tobak

TILL VUXNA

tobaks**FRI**duo

Tala om tobak med din tonåring!

Du är viktig! Ungdomarna både vill och förväntar sig att du som vuxen ska agera mot tobak – tvärtom vad många tror!

Här får du lite fakta och tips för att förebygga tobaksbruk.

9

tobaks**FRI**duo

TOBAK DÖDAR

Osmart & ovårt!
Om du röker eller snusar skadar det din kropp. Men det går att sluta – vi lovar!
Här får du några riktigt bra tips.

I början:
Bestäm dig!
Släng bort all tobak.
Be vänner och familj stötta dig.
Ät regelbundet.
Lägg pengarna du sparar i en burk – och planera vad du vill göra för dem.
Tänk bra tankar – du klarar det!

Snabba råd vid sug:
Drink vatten.
Ta några djupa andetag.
Ät något syrligt – apelsin, grönt äpple.
Ring eller chatta med en kompis.
Gör något som får dig att tänka på annat.
Rör på dig – gå utomhus.
Tänk på att ett sug går över snabbt!

tobaks**FRI**duo

Skrivit lagkontrakt ...

LAGKONTRAKT

Vi har bestämt oss

Lagkontrakt för: _____

Härmed lovar vi högtidligen att vi bildar ett tobaksfritt lag/förening.
Det innebär att vi **inte ska röka, snusa eller på annat sätt använda tobak.**

Detta kontrakt gäller perioden _____

Som premie får vi Tobaksfri Duo och Hållbar idrotts vattenflaskor och deltar i utlottning av säsongens speciella vinster för dem som tecknat dessa kontrakt.

Den vuxne kontraktspartnern tillika lagledaren är en viktig förebild, som förbinder sig att vara tobaksfri i alla möten med lagdeltagarna/föreningsmedlemmarna, vid träning, matcher etc.
Den vuxne är även huvudansvarig för uppföljningen av innehållet i avtalet.

Vi lovar på heder och samvete att följa detta kontrakt

Ort: _____ Datum: _____

Lagledarens underskrift: _____ Namnförtydligande: _____

Lagledarens e-post: _____ Mobilnummer: _____





och genomfört Tobaksfri Arena
tillsammans med Umeå IK och UFC



Respekt
tobaksfri **ARENA**

tobaks**FRI**
duo

Förnyat och utvecklat ...

tobaksFRI duo

HEM KONTAKT OM OSS SHOP PRESS TÄVLINGAR

VÄLJ DITT LÄN

Tokarpskolan bland vågorna!
7A vid Malmslätskolan-Tokarp lyckades att få hela klassen att skriva kontrakt. Detta firade de med en eftermiddag med bad och skra...

Säg det med en t-shirt!
Visst gillar du också t-shirts med tryck? Vi på Tobaksfri duo tycker att det är ett toppensätt att visa vad man står för! Nu kan d...

Priser i julkalendern
Julen må vara över, men kanske kan Tobaksfri duo hjälpa dig att förlänga julkänslan? Idag skickar vi ut priser från julkalendern t...

Vinnare i mösstävlingen!

Tobaksfri duo finns också i sociala medier! Du hittar oss på facebook.com/tobaksfriduo och på Instagram där vi heter [@tobaksfri_duo](https://instagram.com/tobaksfri_duo). Gå gärna in och kika där!

FRIheter

med nytt face

Fräschare
Coolare

Lite Chill

och med stor

Respekt

tobaks**FRI**
duo

satsat på sociala medier...



Facebook: facebook.com/tobaksfriduo



Instagram: [@tobaksfri_duo](https://instagram.com/@tobaksfri_duo)



Twitter: [@tobaksfri_duo](https://twitter.com/@tobaksfri_duo)

tobaks**FRI**
duo

Röster från några vänner från Västerbotten



Respekt



"Låt inte tobak styra över dig och ditt liv!"

Heidi Andersson,
världsmästare i armbrytning och ambassadör för Tobaksfri duo

tobaks**FRI**
duo

tobaksfri.se

"Ståkupa"

Hur tänker du runt begreppet RESPEKT i relation till ditt arbete och tobaksfria ungdomar?

Dela era tankar med varandra...